岡山市立岡西公民館だより

ふれあい

発 行：岡 山 市 立 岡 西 公 民 館
岡山市北区下伊福西町 1-48　tel/fax：(086)253-7581
【ホームページアドレス】 http://kouminkan.city.okayama.jp/kouzai
【Ｅメールアドレス】 kousaikouminkan@city.okayama.jp

主催講座のごあんない

地域のみんなでつながり隊
～私たちのできること～

日本の超高齢化。これからますます在宅医療・在宅介護の方向へ進むなか、石井中学校区も高齢者夫婦世帯や一人暮らしの高齢者の方が多く、将来の生活に不安を抱えています。高齢者の方が住みなれた家庭や地域で安心して暮していくためには、地域での日常的な支え合いが不可欠です。他県の事例を学習したり、私たちが私たちの地域でできることをカタチにしていきませんか?

【対象･定員】 一般･30名(先着順)　**【受講料】 無 料**
【申し込み】 *8月1日(木) 9:30～受付開始* *(tel･fax 可)*

平成25年度 ESD ウィーク参加事業
(「地域課題」とその解決への取り組み)

記念講演 9月19日(木) 10:00～12:00
「在宅医療･在宅介護のススメ」 **講 師**:新病院･保健福祉政策推進課職員
市民や医療・介護の専門機関に対する在宅医療に関する意識調査等のデータをもとに、在宅医療・介護への認識を深めます。かかりつけ医を持つこと、緊急時の対応など、これから在宅で介護に向き合うためにどのような心構えが必要なのでしょうか？地域では、どのような支え合いができるでしょうか？また、昨年後半自宅で父親の看取りと死を経験し、現在も夫の父（85 歳要支援 2）母（85 歳要介護 4）を介護し、ご自分の母親とも同居している在宅看取り経験者の新田弘子さんにもお話を伺います。

第1回 10月17日(木) 10:00～12:00
事例紹介･大牟田市「はやめ南人情ネットワーク」「子ども民生委員活動」
話題提供:原　明子さん(ESD 世界会議推進局)
高齢化率 32％はやめ南地区。老人クラブの声かけ見守り運動から行政や学校を巻き込み、様々な活動をし、地域住民主体の向こう三軒両隣のやさしいまちづくりを実践している「はやめ南人情ネットワーク」。また、地域での活動を通して福祉教育を軸とする「つながり」「関わり」を学ぶ中友小学校の「子ども民生委員活動」を紹介。

第2回 10月31日(木) 10:00～12:00 「みんなの思いをカタチに！①」
地域での支え合いを考えていく上で、「そのために何が必要か？」「地域はどうあるべきか？」「自分に出来ることは何か？」みんなでアイデアを出し合います。世代が次々につらなって、立場も越えて知り合い、手を差し伸べていくことのできる地域福祉の未来を考えます。　**※第3回目から、実際の組織立ち上げに向けた学習会へ移行します。**

■知って納得！生活習慣病のお話■

【石井中学校区健康市民おかやま21】

第１回 １０月４日（金）１３：３０～１５：００
「自分の身体を知ろう！・測定結果について」
講 師：北区中央保健センター・北区中央地域包括支援センター職員
血圧・体脂肪・血管年齢・生活機能チェックを行い、測定結果を検討。

第２回 １０月３１日（木）１３：３０～１５：００
「お口の健康について」
講 師：小原　清見さん（Ｋデンタルクリニック歯科医師）

第３回 １１月２９日（金）１３：３０～１５：００
「糖尿病について」　**講 師**：丸山　昌彦さん（同仁病院医師）

【対象･定員】 一般･30名(先着順)　**【受講料】 無 料**
【申し込み】 *9月2日(月)9:30～受付開始* *(tel･fax 可)*

■風のガーデン■　財団法人岡山市公園協会 共催

① ９月１９日（木）「樹木の剪定」
②１１月１４日（木）「病気・害虫の種類と対策」
③１２月２４日（火）「正月用草木の寄せ植え」
④ ２月 ６日（木）「用土・肥料の知識」
※ 時間は、いずれも１３：３０～１５：３０

【講 師】 財団法人岡山市公園協会職員
【対象･定員】 一般･20名(先着順)　**【受講料】 無 料**（実費必要）
【申し込み】 *8月8日(木) 9:30～受付開始*（電話･FAX 可）

三門学区避難所体験開催予定

１０月２０日（日）、岡西公民館で避難所体験をします。アルファ化米とレトルトカレーの試食、防災ゲーム「シャッフル」や起震車体験を予定しています。詳しくは、三門小学校や町内回覧でお知らせします。

去る６月 15 日（土）16 日（日）に「ESD-J 全国ミーティング 2013in 岡山」が岡山大学をメイン会場として開催され、ESD 推進の拠点である公民館では分科会が開かれました。岡西公民館分科会でのテーマは「人と地域の力を引き出すコーディネーション」。岡西公民館の取り組みと北九州市からの報告の後ワールドカフェ形式で全員で話し合いをしました。地域活動や公民館活動している地元の方々が多く参加し、分科会での学びや気づきから、自分たちがしていることや考えていることが ESD だとつながり、自信になりました。一人ひとりの学びや気づき、活動の成果を共有していく草の根の活動をこれからも広げていき「未来へつなぐ」持続可能なまちづくりを実現していくことを再確認しました。

太い「絆」を紡ぎ合わせて

発足以来24回目の節目を迎えた本会の総会を去る６月28日に開き、本年度の活動へ向けて本格的な歩みを始めました。
「未来はためらいなく訪れ　現在は矢の如く飛び去り　過去は静かに立っている」
結成当初、栄養改善活動を進めていた婦人会の協力で、細々と始めた「ふれあい会食」を皮切りに、歩み続けてまもなく四分の一世紀を迎えようとしています。
「同じ地に同じ木並び今日もまた　同じ葉と葉が相触れて鳴る」『お互いに幸せを共有できる三門学区』をめざし、太い絆で支え合いながら営みを続けてまいりました。
社協活動の推進には、人の和と拠点が不可欠な要素となります。幸いなことに、発足以来学区内の各種団体が大同団結して活動を支え、加えて拠点としての公民館が館長を初め職員の皆さんの温かい協力により、三門ならではの協力体制で進められていることに大きな誇りと喜びを覚えています。
特に「元気の出る会」「いきいきサロン」「子育てサロン」などボランティアと当事者が和やかな雰囲気の中で生き生きした表情で、ひと時を楽しんでいる姿は社協活動のすばらしさそのものであろうと思います。今年度の主催事業として次の活動を予定しています。

◆三世代料理教室…７月23日（火）
◆ふれあい会食…９月24日（火）10月29日（火）２月25日（火）
◆長寿のつどい…11月19日（火）三門保育園の協賛ほか。
◆すこやか配食…12月３日（火）
◆グランドゴルフ…10月27日（日）
◆ペタンク交流大会…３月８日（土）

皆さんの善意の「絆」を紡ぎ合いながら、より住み良い三門学区の福祉推進に向けて限りないご協力をお願いいたします。

三門学区社会福祉協議会　平山　要

主催講座のごあんない（つづき）

■パソコン教室■　岡西ITボランティア 指導

パソコンなんでも相談室

パソコンやデジカメの基本操作。過去の受講時によくわからなかったことなど個別相談に応じます。

【日　時】8月24日(土)10:00～12:00
【定　員】5名(先着順)　**【参加費】200円**
【申し込み】 *8月1日(木) 9:30～8月13日(火)まで*
※パソコンの持ち込み可（OSの種類をお知らせください。）
※申し込み時に、質問事項･相談したい内容をお知らせください。

デジカメ写真の編集（全２回）

持参の写真データをパソコンに取り込み、目的に応じて編集加工する。

【日　時】9月21日(土)･28日(土)10:00～12:00
【対象･定員】文字入力ができる方･10名(先着順)
【参加費】800円(全2回前納)
【申し込み】 *8月1日(木)9:30～受付開始*
※デジカメと付属品一式･取扱説明書･編集したい写真データを持参
※パソコンの持ち込み可(OSの種類をお知らせください。)

■ことぶき学級■　*視察研修バス旅行追加募集！*

「ことぶき学級」「ひだまりサロン」受講生以外の方も申し込みできます。
【日　時】　９月２７日（金）８：００～１７：４５頃（雨天決行）
【参加費】　５，３００円（保険・昼食代・入館料含む）
【対象･定員】　一般・若干名（先着順）
【行き先】　「明石海峡公園」･「ウェスティンホテル淡路(ビュッフェ昼食)」･「八浄寺」･「たこせんべいの里」
【申し込み方法】参加希望の方は、専用申込用紙（チラシ）に記入の上、公民館窓口へ参加費を添えてお申し込みください。
→申し込み：９月２日（月）９：３０～受け付け開始

■元気に暮らそう～介護予防教室～■

【共　催：北区中央地域包括支援センター（石井サブセンター）】
9月30日(月)10:00～12:00
「健康な身体作りに必要な食事についてのお話や楽しく食べる食事のヒントをお伝えします」
講　師　：　介護予防センター職員
【対　象】地域にお住まいの6５歳以上で健康づくりに興味のある方
【受講料】無　料　　**【定　員】３０名**（先着順）
【申し込み】　*ただ今、受付中*

■岡西公民館ESDカフェ「公民館の可能性」■

６月からスタートした「ESDカフェ」。さまざまな立場の人が集まり、自分の思いや疑問を話し合い、対話を進めていく「場」です。

日　時：毎月第２火曜日　１３：３０～１５：００

今年度のテーマは「公民館の可能性」！ みなさんの岡西公民館をもっと豊かで身近な公民館にしていくために職員と一緒においしいお茶をのみながら、楽しく語り合いましょう♪お申し込み不要。参加費無料。
（お茶代1００円を当日頂きます。）

９月１０日（火）１３：３０～１５：００
「アジアのCLC…特色や活動の様子(インドネシア編)」
講 師：小西　美紀さん（岡山市ESD世界会議推進局）

１０月８日（火）１３：３０～１５：００
「アジアのCLC…特色や活動の様子(韓国編)」
講 師：長谷川　美枝さん（岡山市立岡輝公民館職員）

※アジアで発展しているノンフォーマルな教育機関CLC（community learning center コミュニティ学習センター）は、日本の公民館をヒントにしています。学校教育が十分に機能していない途上国では、子どもだけでなく大人対象の識字教育や職業訓練、収入向上のための技術訓練も含まれています。日本の社会教育の拠点である公民館に似ており、「持続可能な開発のための教育ESD」にノンフォーマルな教育は大きく関わります。改めて、公民館の役割を見直すうえで参考になると考えます。

■おはなし会■　読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」

絵本の読み聞かせや手遊び、簡単な工作をします。赤ちゃんから就学前のお子さんまでどなたでも！お申込み不要、参加費無料。お気軽に！

日　時：毎月第３火曜日　１１：００～１２：００
８月２０日（火）「おばけ」のおはなし
９月１７日（火）「おじいちゃん、おばあちゃん」のおはなし

社会教育実習生受け入れます

期　間　：　8月6日(火)～8月22日(木)

就実大学人文科学部表現文化学科3 年生1 名が社会教育実習生として、岡西公民館で勉強します。短い期間ですが、よろしくお願いします。

第２回文化祭実行委員会開催

日　時　：　9月28日(土)　10:00～12:00

「第3 ６ 回岡西公民館文化祭」の実行委員会第2 回目を開催します。出品・出演予定のクラブ・団体は必ずご出席ください。

岡西公民館あれこれ新聞　７月の風景

平成25年7月11日(木) ゴーヤパーティーしました！

5月にスタートしたゴーヤプロジェクト。メンバーのお世話のおかげで、葉が涼しく生い茂り、見事な緑のカーテンとなっています。実のほうは現在94本も収穫！！先日、メンバーとともにゴーヤづくしのゴーヤパーティーを開催しました。夏の健康にも一役かいました。みなさんご協力、ありがとうございました！引続き、よろしくお願いします！

→おいしそう！

【ゴーヤづくしメニュー】
・ゴーヤとニンニク味噌チャンプル
・ゴーヤとじゃこの和え物
・ゴーヤのしょうがスープ
・ゴーヤのヨーグルトジュース

→たくさん実がなっています。

↑30cm近い大きさです！

↑図書コーナーの西日をしっかり遮っています！(*^_^*)

↑大量のゴーヤを調理中！(^_-)-☆

休　館　日

８　月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	28	30	31

９　月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

次回は、10月1日号発刊予定です。(^･^)